Beragam alat penunjang untuk kesejahteraan

Kesehatan badan, pikiran dan jiwa selalu dipengaruhi oleh trauma, kekerasan, cuaca, diet, lingkungan alam, laporan berita dan tantangan hidup sehari -hari. Penggunaan cara penyembuhan yang sudah turun-temurun bisa membantu kita untuk hidup dengan tenang dan sejahtera meskipun banyak tantangan disekitar kita. Gerakan-gerakan raga Capacitar berikut ini bisa digunakan waktu kita merasa lelah, bingung atau mengalami tekanan jiwa.

Alat penunjang ini bisa digunakan untuk kita semua, baik penolong maupun penderita trauma dan yang mengalami tekanan sehari-hari. Yang menjadi tantangan adalah memadukan alat penunjang ini dalam kehidupan sehari-hari kita sampai menjadi kebiasaan dan bisa otomatis melakukannya waktu kita merasa lelah, bingung atau mengalami depresi. Silahkan menyebarluaskan dan memakai alat penunjang ini baik unntuk diri sendiri ataupun orang lain. Banyak alat penunjang dan teori lain bisa ditemukan di dalam manual dan website dari Capacitar www.capacitar.org.

LATIHAN PERNAPASAN

Napas adalah sumber kehidupan yang berfungsi untuk mengalirkan energi segar kedalam jaringan dan sel-sel dibadan untuk memupuk jiwa , raga dan keseluruhan diri. Waktu kita menghembuskan napas, ketegangan dan toksin yang terkumpul dibadan kita dilepas keluar. Jadi mengambil napas dalam-dalam beberapa kali waktu kita berada dalam kesulitan berguna untuk melepaskan ketegangan dalam tubuh yang akan membantu bagaimana kita menghadapi persoalan. Karena pola napas berubah sejalan dengan perubahan perasaan, maka dengan mengamati pernapasan, kita bisa mengerti aliran berubahnya perasaan kita. Kesimpulannya, dengan mengubah cara kita bernapas, kita bisa mengubah perasaan dan keadaan fisik kita. Cara pernapasan dikombinasi dengan visualisasi cahaya atau pemandangan alam bisa membangun perasaan damai, tenang dan fokus.

- Pernapasan Perut

Duduklah dengan nyaman dan tutuplah mata anda. Tarik napas dalam-dalam, tenangkan diri, lepaskan semua kecemasan dan pikiran anda.Letakkan tangan di atas perut, tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan bayangkan udara yang dihisap mengalir kedalam tubuh anda dan mengisi rongga perut. Bayangkan rongga perut anda penuh berisis udara seperti balon. Tahan napas sebentar dan kemudian hembuskan napas melalui mulut sambil mengempeskan/mengkencangkan otot perut, lepaskan semua ketegangan di dalam tubuh anda. Lakukan pernapasan perut ini selama beberapa menit. Jika pikiran anda berjalan kemana-mana, lepaskan pikiran-pikiran itu dengan tenang, dan kembalilah membayangkan udara yang masuk dan keluar melalui badan anda.

- Bernapas di Alam Terbuka. (Breathing in Nature)

Alam terbuka adalah sumber baik untuk penyembuhan dan pembumian (grounding). Dengan kaki di tanah, tarik napas yang dalam sambil membayangkan kaki anda sebagai akar yang panjang tumbuh kedalam bumi. Sambil bernapas tariklah energi dari bumi, lalu hembuskan keluar segala ketegangan, kesakitan dan depresi.

www.capacitar.org © 2005

GERAKAN TAI CHI

Empat gerakan energi berikut beserta visualisasi berguna untuk melepaskan ketegangan trauma. Gerakan ini dapat dilakukan di pagi hari, berguna untuk melepaskan ketegangan dan kesakitan, menajamkan pikiran dan menenangkan jiwa di saat susah. Dengan penerapan teratur, gerakan ini akan membantu kesehatan. Anda dapat mendengarkan lagu-lagu tenang ketika melakukannya.

Goyang Berirama

Berdiri tegak dengan kaki terpisah selebar bahu dan kedua tangan di samping badan. Naikkan kedua tumit, dan pada saat yang sama dengan telapak tangan menghadap ke atas, naikkan kedua tangan sampai setinggi dada. Balikkan telapak tangan sehingga menghadap ke bawah sementara anda menurunkan tumit dan mengangkat jari-jari kaki dalam gerakan bergoyang seperti kursi goyang. Lanjutkan gerakan bergoyang ke depan & ke belakang ini sambil bernapas dalam-dalam.Pada setiap goyangan, turunkan bahu, dan lemaskan lengan dan jari-jari anda. Lakukan latihan ini dengan lembut dan perlahan. Tariklah napas dalam-dalam dan bayangkan kedua kaki anda tertanam seperti akar di dalam bumi. Waktu sambil mengangkat kedua tangan bayangkan bahwa anda membawa energi penyembuhan yang membersihkan dan memenuhi jiwa raga anda. Gerakan ini sangat bermanfaat untuk mengatasi trauma dan depresi.

Pancuran Cahaya

Dengan kaki kiri di depan dan kedua telapak tangan berhadapan dengan jarak selebar bahu, bawa kedua tangan ke atas kepala dengan gerakan melengkung, kemudian turunkan kedua tangan ke bawah seolah-olah mandi di bawah pancuran cahaya. Ulangi gerakan ini dengan kaki kanan di depan. Bayangkan enerji yang melingkupi anda. Ketika menaikkan tangan, hirup pancuran cahaya ini. Ketika menurunkan tangan hembuskan dan lepaskan semua yang negatif dalam diri anda. Rasakan bagaimana cahaya ini membersihkan dan memperbarui diri anda.

Melepas Masa Lalu dan Membuka Diri Untuk Menerima

Kaki kiri di depan, telapak tangan menghadap ke depan melengkung sedikit ke bawah, kedua tangan setinggi dada. Dorong tangan dengan lembut ke depan, sambil melepaskan segala ketegangan, kepedihan hidup, hal-hal negatif, dan kekerasan keluar, dari diri anda. Setelah lengan lurus, balik kedua telapak tangan anda sehingga menghadap ke atas, kemudian tarik tangan kembali menuju dada, sambil menghirup dan menerima segala kebaikan dan kelimpahan berkat hidup ini. Ulangi dengan kaki kanan di depan, sambil melepaskan/ menghembuskan segala kepedihan dan kekerasan .Hirup kedamaian dan kesembuhan,

Terbang di Udara

Kaki kiri di depan, tangan kiri sedikit di atas bahu kiri, telapak tangan menghadap ke atas. Tangan kanan berada setinggi pinggang kanan, telapak menghadap ke bawah. Terbanglah dengan bebas di udara yang menyegarkan. Lepaskan semua rasa yang membebani, rasakan keringanan, kehidupan dan kebebasan. Bukalah hati untuk segala kemungkinan yang bisa terjadi dalam kehidupan dan kesembuhan anda. Gerakan ini baik baik untuk menyembuhkan sakit pinggang, bahu dan kepala.

www.capacitar.org © 2005

MEMEGANG JARI UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI

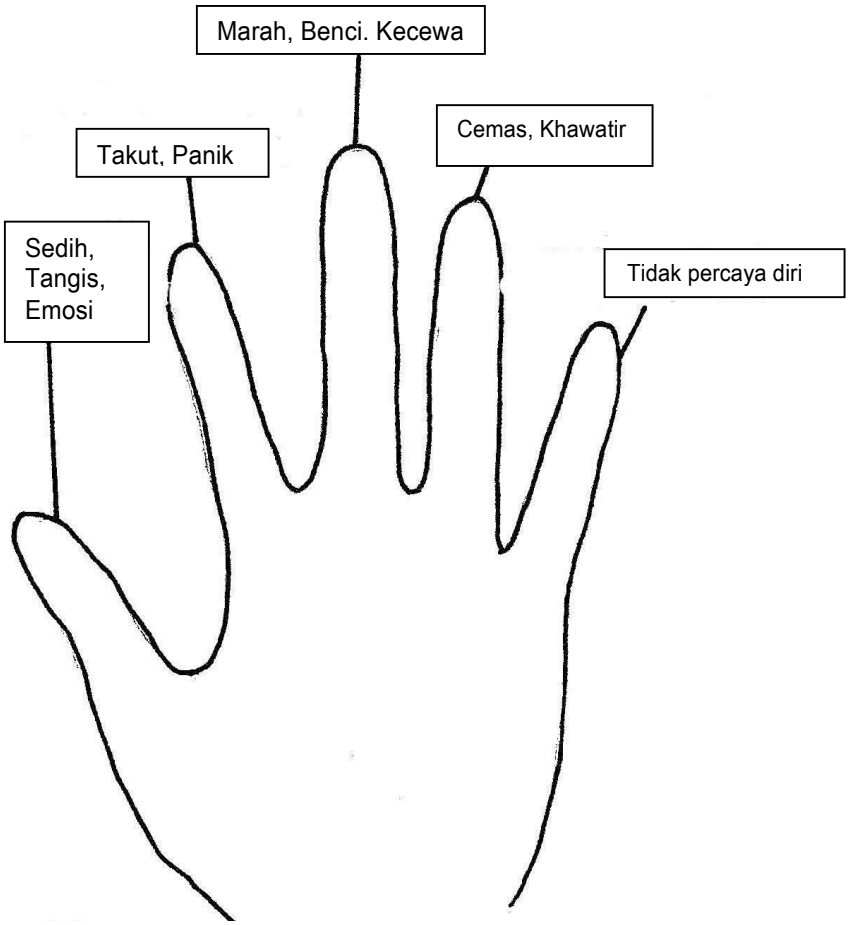
Gerakan memegang jari adalah cara yang sangat mudah untuk mengendalikan emosi. Emosi dan perasaan adalah seperti ombak energi yang bergerak melalui badan, pikiran dan jiwa kita. Di setiap jari kita ada saluran atau meridian aliran energi yang berhubungan dengan organ tubuh dan emosi yang bersangkutan. Perasaan yang sangat kuat atau luar biasa bisa menyumbat atau menghambat aliran energi, yang mengakibatkan rasa sakit atau perasaan sesak di tubuh kita. Memegang jari sambil menarik napas dalam-dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi.

Gerakan memegang jari ini sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari. Waktu kita berada dalam keadaan yang sulit, merasa marah, tegang, takut atau menangis, jari bisa dipegang untuk membawa rasa damai, fokus dan tenang sehingga kita bisa menhadapi keadaan dan membuat keputusan dengan tenang. Gerakan ini bisa juga dilakukan untuk relaksasi dengan musik, atau dikerjakan sebelum tidur untuk melepaskan persoalan yang dihadapi pada hari itu dan membawa kedamaian, dan ketenangan yang dalam pada tubuh dan jiwa. Latihan ini dapat dikerjakan sendiri atau dengan satu orang lain.

Praktek Memegang Jari:

Peganglah tiap jari, satu-persatu, dengan tangan yang lain selama 2 -5 menit. Anda bisa menggunakan tangan yang mana saja. Tarik napas yang dalam, rasakan perasaan kuat atau perasaan yang mengganggu di dalam diri anda. Hembuskan napas secara perlahan dan lepaskan. Bayangkan persaan-perasaan itu mengalir keluar dari ujung jari anda dan masuk ke dalam bumi.
Hirup rasa harmonis, kekuatan dan kesembuhan.
Hembuskan napas secara perlahan, lepaskan perasaan dan problem yang sudah berlalu.

Sering kali waktu jari dipegang, anda bisa merasakan rasa berdenyut ketika energi dan perasaan mengalir dan menjadi seimbang. Anda bisa memegang jari orang lain yang sedang marah atau kesal. Gerakan memegang jari ini sangat membantu untuk anak kecil yang menangis atau mengadat, atau bisa juga digunakan untuk orang yang merasa takut, senewen, sakit atau orang yang hampir meninggal.



www.capacitar.org © 2005

MENGETUK - Tehnik untuk Kebebasan Emosional

Tehnik untuk Kebebasan Emosional (EmotionI Freedom Technique) ini dikembangkan oleh Gary Craig, Ph.D yang sangat berguna untuk membuka sumbatan energi karena emosi yang kuat dan mengatasi rasa takut, cemas, sakit hati, marah, ingatan buruk yang kembali, ketagihan dan fobia. Juga sangat efektif untuk mengurangi gejala - gejala fisik dan sakit tubuh akibat ketegangan, seperti sakit kepala, sakit di seluruh tubuh. Tehnik ini berdasarkan pada teori medan energi dari tubuh-pikiran-jiwa dan juga berdasarkan teori meridian dari ilmu pengobatan dari Timur. Masalah, trauma, kecemasan dan rasa sakit dapat menyebabkan sumbatan aliran energi dalam tubuh. Mengetuk atau menekan titik-titik akupresur yang berhubungan dengan saluran atau meridian dimana energi mengalir ini dapat membantu membuka sumbatan energi tersebut dan mendukung aliran energi yang baik di dalam tubuh, mental dan emosi.
(Disadur dari materi EFT-Emotional Freedom Technique, oleh Gary Flint, Ph.D)

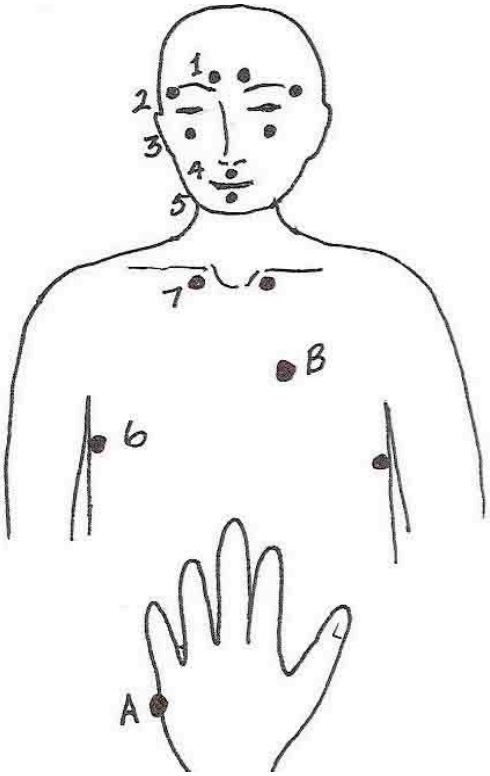
Praktek Tehnik Mengetuk

1. Mengukur tingkat ketidaknyamanan yang berhubungan dengan sesuatu masalah:

Pikirkanlah satu masalah yang anda hadapi saat ini dan gunakan skala dari 1 sampai 10 untuk mengukur berapa besar masalah ini mempengaruhi anda (berapa besar kecemasan yang anda rasakan saat memikirkan masalah ini). Angka 0 = tidak cemas sama sekali, angka 10= amat sangat cemas. Atau cara sederhana yang dapat dipakai untuk mengukur kecemasan anda, yaitu menentukan apakah anda saat ini: tidak cemas, sedikit cemas, cukup cemas, amat sangat cemas.

2. Mengetuk titik-titik akupresur 7-9 kali:
Tarik napas dalam-dalam dan ketuklah dengan 2 jari (telunjuk & tengah) tangan kanan dan kiri bersama-sama pada titik-titik dengan urutan berikut ini, sebanyak 7-9 kali pada setiap titik:

1. Titik dimana kedua alis mulai
2. Titik dimana alis berakhir, di samping sudut luar mata
3. Titik di bawah kedua bola mata, pada tulang pipi
4. Titik di bawah hidung (lakukan dengan 1 tangan saja)
5. Titik di bawah mulut, pada dagu (gunakan 1 tangan saja)
6. Titik 10 cm di bawah kedua ketiak
7. Titik di bawah tulang leher, pada kedua sisi tulang dada



3. Ketuk titik A pada bagian luar tangan sambil berkata:
Ketuk Titik A - “Polarity Reversal”, yang terletak di sisi luar tangan sambil berkata 3 kali:
"Walaupun saya punya masalah ini …, saya OK-OK saja, saya menerima diri saya."

(Kalimat diatas bisa diganti sesuai dengan keadaan dan lingkungan)

4. Ulangi gerakan-gerakan di nomer 2 dan 3:
Ulangi gerakan-gerakan di nomer 2 dan 3 sampai tingkat kecemasan turun sampai antara skala 0 – 2.

5. Gosok titik nyeri:

Gosoklah atau tekan dengan 2 jari (telunjuk dan tengah) titik akupresur pada dada kiri kira-kira dimana jantung anda berada (titik B pada gambar).

www.capacitar.org © 2005

PEMEGANGAN

Latihan ini menggunakan beberapa cara pemegangan energi yang bisa dikerjakan pada diri sendiri atau orang lain untuk mangatasi kecemasan, rasa sakit jiwa raga, trauma, rasa marah, takut, kesulitan tidur dan untuk relaksasi yang dalam. Melalui energi yang mengalir di tangan kita, kita mempunyai kekuatan untuk membawa rasa damai yang dalam, harmoni dan penyembuhan untuk badan, pikiran dan jiwa. Waktu mengerjakan gerakan memegang ini baik untuk diri sendiri ataupun orang lain, selalu diingat dalam hati dan pikiran rasa damai, ringan dan keterbukaan/ keluasaa yang dalam. Gerakan ini bisa dilakukan selama beberapa menit sambil melakukan pernapasan perut yang dalam untuk membantu lancaran pelepasan emosiatau perasaan. Pegangan yang dilakukan adalah sangat ringan, tanpa tekanan, dan jika ada orang yang tidak suka di pegang karena trauma yang dialami di dalam hidupnya, pegangan ini bisa dilakukan di energi yang melingkupi badannya (tanpa menyentuh badan orang itu). Jangan lupa untuk meminta ijin dimana anda harus memegang/menyentuh orang lain dalam mempraktekan latihan ini.

Pemegangan Halo

Pemegangan Kepala

Satu tangan memegang dengan ringan bagian atas dahi, tangan yang satu memegang bagian bawah dari kepala. Energi dari tangan berhubungan dengan bagian otak yang ada hubungannya dengan emosi dan ingatan.

Pemegangan Ubun-ubun

Kedua ibu jari bertemu dan diletakkan pada tengah-tengah ubun-ubun diatas kepala. Ujung –ujung jari diletakkan dengan lembut di bagian atas dahi. Cara pemegangan ini dikombinasikan dengan pernapasan jika dilakukan dalam pijat badan untuk bisa membantu pelepasan emosi.

Pemegangan Bahu

Kedua tangan diletakkan secara lembut di atas kedua bahu, tempat di badan yang berhubungan dengan kecemasan dan beban dalam hidup.

Pemegangan Dada

Satu tangan diletakkan di atas tulang dada di bagian atas dada. Tangan yang satu lagi menyentuh bagian atas punggung , dibalik jantung. Bagian sekitar jantung/ dada seringkali menjadi tempat dimana kesakitan emosional, luka masa lalu, kesedihan dan kemarahan berkumpul. Tarik napas yang dalam dan bayangkan kesakitan yang tersimpan didalam hati mengalir keluar kedalam bumi. Anda juga bisa mengerjakan cara pemegangan ini beberapa centimeter dari badan untuk menghormati perassan orang yang menerima pemegangan ini.

Penutupan

Dengan menggunakan tangan anda sapukan secara ringan bagian luar badan – daerah energi orang ini. Bagian ujung dari kaki juga bisa dipegang untuk membumikan (ground) orang ini.

www.capacitar.org © 2005

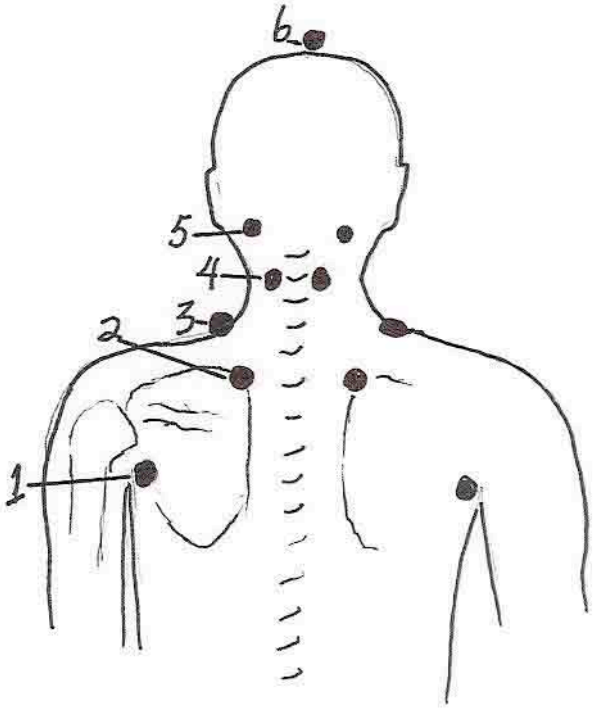
PIJATAN KEPALA LEHER BAHU

Pijatan akupresur ini menghilangkan rasa sakit, ketegangan dan rasa sesak pada bagian atas punggung, bahu, leher dan kepala. Seringkali dengan terjadinya ketegangan dan trauma, energi menjadi berkumpul di bahu, leher dan kepala. Karena hampir semua energi meridian mengalir melalui bagian ini maka hal tersebut di atas bisa mengakibatkan penyumbatan.
Pijatan-pijatan di bawah ini bisa dilakukan untuk diri sendiri maupun orang lain, sambil duduk ataupun sambil tidur terlentang. Pijatan ini sangat baik dilakukan pada malam hari ketika tidak bisa tidur karena merasa cemas. Kalau anda melakukan pijatan ini untuk orang lain, perhatikanlah batasan diri anda. Jika anda merasa energi orang ini memasuki tangan anda, bayangkan energi ini mengalir keluar dan masuk ke dalam bumi. Dengan ujung jari-jari agak dilengkungkan, tekan pada sepasang titik (1-6) selama 1 -2 menit, atau sampai getaran energi terasa kuat dan mengalir dengan lancar. Titik-titik ini biasanya sangat peka. Tariklah napas yang dalam waktu mempraktekan pijatan ini dan bayangkan energi mengalir keatas dan keluar melalui ubun-ubun. Waktu mengakhiri pijatan bayangkan kaki anda membumi seperti akar yang masuk kedalam bumi. Jika anda mengerjakan pijatan ini untuk orang lain, anda bisa memegang ujung kaki orang ini sebentar untuk membumikannya.

(Diadaptasi dari karya Aminah Rahim dan Iona Teegarden)

Pasangan Titik – Titik:

1. Kira-kira 2 ½ cm dibawah tungkai bahu (bagian luar) dimana lengan bertemu dengan bagian badan.
2. Di atas bagian dalam tulang belikat, kira-kira 5 cm dari tulang punggung.
3. Di atas bahu di pangkal bawah leher (otot trapezius).
4. Di kedua sisi otot bagian tengah leher.
5. Di kedua lekukan yang terletak di sisi bagian bawah kepala.
6. Di puncak kepala atau ubun –ubun.



Penutup:

Pegang kedua ujung kaki untuk pembumian (grounding) atau kalau mengerjakan ini untuk diri sendiri bayangkan kaki anda sebagai akar yang tumbuh kedalam bumi. Tarik napas yang dalam dan rasakan perasan damai dan harmoni di dalam tubuh, emosi dan perasaan.

www.capacitar.org © 2005

AKUPRESUR UNTUK RASA SAKIT DAN KETEGANGAN TRAUMA.

Depresi

Titik akupressure di bawah ini adalah untuk mengatasai depresi dan perasaan emosi yang membebani dan untuk menimbulkan rasa damai dan sejahtera.

Ubun-ubun
Sentuh dengan lembut ubun ubun dimana terletak 3 titik akupressure.

Dahi diantara alis mata
Dengan ujung ujung jari dari salah satu tangan sentuhlah daerah sensitif antara **dua alis mata dimana hidung bertemu dengan dahi.**

Bagian samping bawah kepala
Anyam jari-jari kedua tangan anda (lihat gambar), lalu letakkan di bagian belakang kepala, dengan kedua ibu jari menekan dua titik di samping kanan dan kiri bagian bawah kepala (di lekukan antara otot dan tulang)

Rasa Cemas, Krisis dan Terbeban.

Titik di bagian luar pergelangan tangan
Tekan titik di lekukan yang terletak pada bagian luar pergelangan tangan, dibawah kelingking.

Ttitik d iatas bahu
Tekankan ujung – ujung jari dari kedua tangan di atas kedua bahu. Lengan anda bisa disilangkan supaya lebih mudah mengerjakannya.

Titik nyeri
Cari titik nyeri yang terletak di sebelah kiri dada, kira-kira 5-7 cm dibawah tulang kerah leher, 5 cm di sisi tulang tengah dada (sternum)

Pingsan, Krisis dan Tekanan Darah Tinggi
Titik ini bisa dipakai untuk diri sendiri atau orang lain yang mau pingsan atau mengalami krisis.

Titik di bawah hidung
Tekan bagian titik yang terletak tepat di bawah hidung di atas bibir dengan menggunakan ujung jari atau ruas jari tengah.

Insomnia (Sukar tidur)
Titik di dahi dan titik di tengah dada
Secara bersamaan peganglah titik ditengah dahi dan titik di tengah dada.

www.capacitar.org © 2005

TRAUMA DAN NALURI UNTUK SEMBUH

Banyak sudah cara yang dikembangkan untuk mengatasi depresi, kecemasan dan trauma stress. Para ahli kesehatan yang mempelajari dampak trauma pada badan sekarang mengakui bahwa otak manusia terdiri dari bagian "Kognitif/teori" yang tugasnya mengatur bahasa dan pemikiran abstrak dan bagian "limbic atau emosi" yang tugasnya mengatur emosi dan naluri untuk mengontrol kelakuan. Otak emosi ini mengontrol banyak bagian fisiologi tubuh, reaksi otonomi dan kesejahteraan secara psikologis. Psikoterapi kognitif dan pemakaian obat-obatan adalah cara-cara yang sering dipakai untuk menstabilkan dan merawat orang yang mengalami trauma, tapi sering kali kedua cara ini dirasakan tidak cukup atau tidak sesuai dengan adat kebiasaan yang berlaku.
David Servan- Schreiber menyatakan dalam bukunya "the Instinct to Heal" bahwa " kelainan emosional adalah akibat dari bagian otak emosi yang tidak berfungsi….Tugas utama dari upaya penyembuhan adalah untuk me "reprogram" bagian otak ini untuk mengadaptasi kesituasi saat ini dan tidak bereaksi terhadap kejadian yang sudah lalu lagi…Pada umumnya akan lebih efektif untuk menggunakan cara penyembuhan melalui badan yang mempengaruhi otak emosi secara langsung daripada menggunakan cara penyembuhan yang menggunakan bahasa dan penalaran, dimana bagian otak emosi ini tidak bisa menerima/mengerti. Otak emosi berisi mekanisme alami untuk penyembuhan diri sendiri – "naluri untuk sembuh" Naluri untuk sembuh ini adalah naluri kemampuan untuk menemukan keseimbangan dan kesejahteraan di dalam tubuh, pikiran dan jiwa.

CAPACITAR: Cara Pendidikan Populer untuk Penyembuhan Trauma

Dalam merawat penderita trauma, Capacitar melibatkan pembangkitan dan penguatan dari " naluri untuk sembuh (instinct to heal) " ini. Karena pengalaman trauma yang dialami rakyat bisa banyak sekali ragamnya, Capacitar menggunakan cara edukasi populer dan tidak menggunakan cara terapi perseorangan, yaitu dengan memberikan cara-cara penyembuhan badan yang mudah dipelajari ke tangan masyarakat umum yang kemudian bisa dipraktekkan sendiri untuk melepaskan ketegangan, menangani emosi dan hidup dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari yang memang sulit dihadapi.

Kunci dari cara ini adalah selalu adanya "naluri" atau kearifan didalam mahluk hidup untuk kembali kepada keseimbangan dan keutuhan. Penyembuhan atau healing terjadi melalui pelepasan dari energi yang tersumbat dan menguatkan aliran alami dari energi ini. Dengan aliran energi yang sudah diperbaharui, seseorang akan kembali ke keadaan yang seimbang dan sejahtera.

Hidup dalam Kesejahteraan

Hidup dalam kesejahteraan adalah pengalaman kesehatan yang berbeda dibandingkan dengan upaya menstabilkan gejala atau menyembuhkan penyakit badan atau jiwa. Kebalikan dari pandangan dunia sains tentang kesehatan yang melibatkan " penyembuhan dan pembetulan", kesejahteraan didunia Timur dan di lingkungan penduduk asli adalah berdasarkan pada keutuhan dan harmoni dari energi atau kekuatan tenaga hidup (life force) di badan, pikiran dan emosi. Jika energi di dalam tubuh mengalir dengan lancar tanpa hambatan melalui aliran dan pusat energi, maka kita akan mendapat kesehatan yang baik, keseimbangan emosi, mental yang jernih, dan kesejahteraan yang menyeluruh.

Cara-cara atau gerakan–gerakan yang diberikan dalam "Alat perlengkapan keadaan darurat – Emergency Tool Kit" ini bertujuan untuk membangunkan kesejahteraan dalam diri, memberikan alat bantu untuk penyembuhan dari luka masa lalu, dan untuk memulihkan kekuatan dalam diri dan energi dari orang yang menggunakannya.

Cara-cara ini sudah dipraktekkan oleh beribu-ribu orang di 26 negara yang mempunyai beragam kultur, adat, kebiasaan dan sudah terbukti bahwa latihan-latihan ini berhasil membantu orang-orang yang mengalami ketegangan trauma dan juga sebagai perawatan diri bagi orang yang fungsinya membantu atau menolong orang lain.

Car-cara atau gerakan-gerakan ini dimaksud untuk menjadi bagian hidup sehari-hari untuk membantu mengimbangkan energi yang menurun, tersumbat ataupun yang terlalu banyak, dan juga untuk menambah dan membangun enerji inti.

Mempraktekkan Tai Chi, akupresure dan pernapasan secara teratur membantu mengurangi gejala ketegangan trauma yang muncul sebagai sakit kepala, sakit badan, kelainan di lambung, diare, insomnia, kecemasan, dan rasa lelah kronis. Upaya penyembuhan tidaklah cukup dengan hanya mengurangi gejala fisik dan emosi tapi harusjuga melibatkan sistem keseluruhan – dari perseorangan, hubungan/relasi dengan yang lain, dan dengan lingkungan, sampai ke tahapan sel dan energi.

Bagaimana kita menghadapi trauma bisa menjadi katalis untuk perkembangan dan transformasi. Luka-luka yang lama bisa dirubah menjadi kearifan untuk hidup secara utuh dan seimbang, yaitu keadaan hidup yang alami bagi perseorangan dan komunitas. Jika seseorang sudah sembuh dan seimbang, maka ia akan dapat mempengaruhi keluarga, komunitas dan lingkungan dunianya yang akhirnya akan membawa kesehatan dan keutuhan untuk sesama manusia.

Sumber-sumber, manual dan CD untuk cara-cara atau latihan yang lain bisa ditemukan di Capacitar website: www.capacitar.org

www.capacitar.org © 2005

Kita bersatu dengan bumi dan dengan satu sama lain

Dengan nenek moyang dan semua kehidupan di masa datang,

untuk

Membawa kehidupan baru ke tanah lahan

Menciptakan kembali komunitas manusia

Memberikan keadilan dan keamanan

Mengingat anak-anak kita

Mengingat siapakah diri kita

Kita bersatu dari banyak komunitas dan penguatan

Dengan beraneka ekspresi

Untuk penyembuhan dunia dan pembaharuan semua kehidupan.

Capacitar filosofi berdasarkan dari tulisan-tulisan PBB

www.capacitar.org © 2005

Diterjemahkan oleh Nina Jusuf, Francisca Tapan, Stephanie Riechmann